සතුට තමා තුලින්මයි

(අංගුත්තර නිකාය භාර සූත්රය ඇසුරෙන්)

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

බුද්ධං ධම්මං සංඝං නමස්සාමි

"නසියා ලෝකවඩ්ඩනෝ තීති"

ශ්රද්ධාවන්ත පින්වතුනි,

අද දවසේ මාතෘකාව සතුට තමා තුලින්මයි.

බුද්ධ ශාසනය කියල කියන්නෙ පින්වතුනි, අත්දැකීම් ගොන්නක්. සාමාන්ය ජීවිතයක ගත කරන කාලය අවුරුදු කිහිපයක් මහණ ජීවිතේ එක දවසක් වගේ කියල කියන්න පුළුවන්. ඒ තරමටම අත්දැකීම් ගොන්නක් තියනවා. මේ ගමන තුලදී අපට කියල දෙන්නේ, අපේ තියන උවමනාව පසෙක ලා, තමන්ගේ තියන මනාපය පැත්තකින් තියලා, සිදු කල යුතු දේ උගන්වන රටාවකුයි. ඉතින් ඒ ක්රමය කරගෙන යන්න අපේ උවමනාව කියන දේ හරස් වෙනව අනිවාර්යයෙන්ම.

කොහොම වුනත් ශාසනය කියල කියන්නෙ හරි සොඳුරු ලස්සන තැනක් හැමදාම. ආරණ්යවාසීව මහණ වුනාට පස්සේ සමස්ථයක් වශයෙන් අපේ තියන බලාපොරොත්තුව තමයි කැලෑවක, ගල්ගුහාවක භාවනා කරන්න, වනාන්තරයක තනියම හැසිරෙන්න, තනියම ඉන්න, චාරිකාවේ යන්න, පිණිඩපාතේ යන්න, සිවුරු අතින් මහල පළදින්න. ඒව තමයි ශාසනේ තුල අපිට තියන අහිංසක අදහස් සහ අහිංසක බලාපොරොත්තු.

මට මතකයි ඉංගිරියේ අපි මහණ වෙච්ච කාලේ නායක හාමුදුරුවො අපිට කියල දීපු ඒ ක්රමය තුල තිබුනේ ඔය කියන හැම කාරණාවක්ම එකතු කර ගත්ත, කැටි වෙච්ච ස්වභාවයකුයි. අපිව නිතර නිතර උනන්දු කලා අධ්යනය කරන්න, පොතපත කියවන්න වගේම තනි තනියෙන් භාවනා කරන්න පවා.

මට මතකයි ආරණ්යයෙන් ගියාට පස්සේ ලග්ගල කැලේ හිටපු කාලේ, මේ මගේ පළවෙනි අත්දැකීම, එහෙදි තමයි හාමුදුරු කෙනෙක් හැටියට උපසම්පදාත්වය තුල කටයුතු කරන්නෙ කොහොමද කියන එක ඇත්තටම තේරුම් ගත්ත කාලෙ. ඔය අතර සිහිය හම්බ වුනාට පස්සේ මං උත්සාහ

කලා මේක ගැන කතා කරන්න, ධර්ම සාකච්ඡා කරන්න කාව හරි හොයා ගන්න ඕන කියලා. එහෙම කියල හිතාගෙන චාරිකාවක් පටන් ගත්තා.

චාරිකාව කියල කියන්නෙ පින්වතුනි, අටපිරිකර ගන්නවා. වැඩිපුර එකතු වුනේ කුඩෙයි නෙට් එකයි තමා. ඒ ටික අරගෙන එළියට බහිනවා. පාන්දර පහට විතර හැමදාම උදේට ඇවිදින්න පටන් ගන්නෙ. දවසකට කිලෝමීටර විස්සක් විතර ඇවිදින්න පුළුවන්. උපරිම විසි පහක් වගේ සාමාන්ය වේගයෙන් ගියොත් එහෙම. මොකද දහය එකොලහ වෙද්දි අව්ව රස්නෙ වැඩියි.

අනිත් එක අපි චාරිකාවෙ යනකොට භාවිතා කරන්නෙත් ඔය ගම්වලින් තියන පාරවල්. ප්රධාන පාරවල් නෙවෙයි. පාන්දර පහට විතර පිටත් වෙන්න හේතුවත් ඒ වෙලාවට කට්ටියගෙන් කරදරත් නැහැ බල්ලොන්ගෙන් හැරෙන්න, සහ හරි සෞම්යයයි තියන වාතාවරණය. කොහොම හරි ඒ වෙලාවට චාරිකාව පටන් ගත්තහම හය හයහමාර වෙනකං එහෙමම ගිහිල්ලා ගම්මානයක් හම්බ වුනාට පස්සේ පිණ්ඩපාතය එකතු කරන්න ගන්නව.

ඒ කාලෙ රාත්රියෙ නවතින්නෙ ගොඩක් වෙලාවට සමිති ශාලාවක. වැව් ඉස්මත්තක් හරිම ෂෝක්. පරණ පන්සලක වෙන්න පුළුවන්. ආරණ්ය තිබ්බොත් ඒවගෙත් පුළුවන්. විශේෂයෙන් සුසාන භූමි නම් හරිම ෂෝක්, කවුරුවත් එන්නෙ නෑ. කිසීම කරදරයක් නෑ.

කොහොම නමුත් පිණ්ඩපාතේ අපිට යන්න පුළුවන් ක්රම දෙකක් තියනවා. එකක් තමයි එක සීමාවක් හදාගෙන ඒ සීමාව තුල නැවත නැවත දින කීපයක් යන්න පුළුවන්. එහෙම නැතිනම් ගෙයින් ගෙට යන්නත් පුළුවන්. ගෙයින් ගෙට පිණ්ඩපාතේ වඩිනකොට අපිට බුදුරජාණන් වහන්සේගේම උපදේශයක් තියනවා. මේක හරියට නීතියක් වගේම තමයි.

ඒක තමා එක ගෙදරකට පිණ්ඩපාතේ වැඩලා ඊළඟ ගෙදරට පිණ්ඩපාතේ නොවැඩ යන්න බැහැ. අපි ඊට එහා පැත්තේ ගෙදරටත් පිණ්ඩපාතේ වඩිනවා නම් මේ මැද තියන ගෙදරටත් යන්නම ඕන. හැබැයි කිට්ටු පාත නැති දුරක් නම් ඒකට අවසරයක් තියනවා. ගොඩක් දුර යන්න තියන තැනක් නම් උවමනා නැහැ, නමුත් ඇහේ පෙනි පෙනී නොයා ඉන්න බෑ.

මට මතකයි ඔය ඇඹිලිපිටිය දිහාවේ එක දවසක් මම හිටියා වැව් කෙලවරක තිබුනු සුසාන භූමියක. ඒ ලඟ ගෙදර කට්ටිය හවස ගිලන්පස එහෙම ගෙනැල්ල දුන්නා. පහුවදා උදේම අවදි වෙලා (වතුර එහෙම තිබ්බා වැව හින්දා), ඒ කටයුතු ටික කරගෙන චාරිකාව පටන් අරගෙන ගමකට කිට්ටු වුනා උදේ හයයි හතලිස් පහ වගේ වෙනකොට.

ඒ වෙලාවෙ ඉඳල පිණ්ඩපාතෙ එකතු කරන එක හොඳයි කියල හිතිච්ච හින්දා එක පොඩි පාරක් තිබ්බා. මම හිතුවා අද මේ පාරෙ පිණ්ඩපාතෙ එකතු කරනවා කියල. යනකොට යනකොට එක ගෙයක් තිබ්බා. ඒ ගෙදරට ගිහිල්ල හිටගෙන හිටිය. ඉද්දි ඒ ඇත්තො දන්නෙ නෑ ඇයි හාමුදුරු කෙනෙක් පාත්තරයක් තියාගෙන ඉන්නෙ කියල. ඇහැවුවා "ඇයි හාමුරුවනේ?" කියල. ගොඩක් වෙලාවට අහනව ඒක.
සාමාන්යයෙන් අපි ගෙදර කවුරුහරි පේන්න නැති නම් මගේ පැත්තෙන් මං ඒ කාලෙ කලේ තුන් සූත්රය සජ්ජායනය කරනකං හිටිය. කරණීය මෙත්ත සූත්රය සජ්ජායනා කරනකං හිටිය. ආ ඒ වගේ දෙයක් තමා.

කොහොම හරි පළවෙනියෙන්ම හම්බ වෙච්ච ගෙදර දානෙට මුකුත් තිබ්බෙ නැහැ. ඒ ගෙදරින් ඊළඟ ගෙදරට මට පාර පෙන්නලා දුන්නා. ඒ ගෙදරට වැඩිය. එහෙන් දානෙට යමක් හම්බ වුනා. මට ඒ මතකය අද වගේ මතකයි. මීට අවුරුදු එකොළහකට දොළහකට කලින් සිද්ධ වුනේ, නමුත් අදත් මතකයි. දෙවනියට ගිය ගෙදරින් දානෙ හම්බ වුනා.

තුන්වෙනියට තිබ්බ ගෙදරක්. හරීම දුප්පත් ගෙදරක්. ඒ ගෙදර වහලෙ පොල්අතු දාල තිබ්බෙ. ඒකට යටින් මං දැක්ක ඉටි රෙද්දක් පේනවා. බිත්ති ටික කටුමැටි ගහල තිබ්බෙ. දෙමැට්ට ගහලත් නෑ කටුමැට්ටක් ගහල තිබ්බෙ. ඒ කටුමැටි අතරින් පොඩි ළමයිගෙ මූණු කීපයකුත් දැක්කා. ගෙයි ඉස්සරහ ප්ලාස්ටික් පුටුවක් තිබ්බා. එක දොරක් තිබ්බ ගෙදර මං දැක්කෙ නෑ ජනේලයක් නං.

ඒ පුටුව උඩ වාඩි වෙලා හිටිය තරුණ අම්ම කෙනෙක්. පිඟානක් අතේ තියාගෙන පොඩි ළමයි රොත්තක් වට කරගෙන හිටිය. මාව දැක්ක විතරයි මේ අම්මා "හ්" ගාල බය වුනා. තරුණයි. ඒ හින්ද අර ලැජ්ජාවෙන් වගේ ඇඹරි ඇඹරි මං ගාවට ආව පිඟානත් තියාගෙන. ඇවිල්ල කිවුව,

"අපේ හමුදුරුවනේ, අපේ ගෙදරට කවම කවදාවත් හාමුදුරු කෙනෙක් වැඩල නෑ. මගේ ජීවිතේට මං කවම කවදාවත් දානයක් දීලත් නෑ. අපේ ගෙදර දානෙට දෙන්න වෙන මොනවත් ඇත්තෙත් නෑ. හාමුදුරුවනේ මම මේ කන රොටියක් තියනවා. මේකෙන් කෑල්ලක් දුන්නොත් ඔබ වහන්සේ පිළිගන්නවද?"

කියල ඇහුව. මං කිවුව "එහෙමයි" කියල. ඒ අම්ම එක අතකින් පිඟාන අල්ලගෙන අර ආහාරයට ගත්ත ඒ රොටී කොටස කඩල කඩල කඩල පැත්තකින් තියල නොකාපු පළුව මගේ පාත්තරේට පූජ කලා. "මම සුවපත් වේවා" කියල කිව්ව. පොඩි ළමයි ටිකත් ඇවිල්ල වන්දනා කලා.

ඊළඟ ගෙදරත් කවුරු හරි කෙනෙක් හිටිය නිසා මම ගියා එහෙටත් පිණ්ඩපාතෙට. ඊට පස්සෙ මම කල්පනා කලා අර මෑණියන්ට අර රොටී

කෑල්ල කාල දරුවන්ට කිරි දෙන්න පුළුවන් නම්, දවස ගෙවන්න පුළුවන් නම්, ඇයි මහණ වෙච්ච මට බැරි? කියල. ඊට පස්සෙ ඒ දවසට පිණ්ඩපාතෙ එකතු කලේ නෑ.

මේක මගේ අවංක අත්දැකීමක්. ඒකයි මේ කියන්නේ. ඒ වගේම අවුරුදු දහතුනක් වෙන මගේ මහණ ජීවිතේ මං ගත්ත මට හම්බ වෙච්ච හොඳම දානයත් ඒකයි. අහිංසකම දානය ඒකයි.

පින්වතුනි සංතෝසය කියන දේ අපි හැමදාම හොයාගෙන යන අය. සතුට කියන දේ අපි හැමදාම බලාපොරොත්තු වෙන අය. නමුත් ඒ සංතෝසය අපි ගාව තියනවා කියන එක, අපි අසලම ඒ සංතෝසය ලැඟුම්ගෙන තියනවා කියන එක අපි හඳුනාගත්තෙ නැති අය. අපිට තේරෙන්නෙ නෑ ගොඩක් වෙලාවට.

කුසලයක් කරන්න පිනක් කරන්න අපිට අවස්ථාවක් ලැබෙන්න පුළුවන්. ඒ වෙලාවට අපි ඒ දේ කරන එකයි සුදුසු වෙන්නෙ. යුතු වෙන්නෙ. කරන්න අවස්ථාවක් හම්බ වුනාද එවෙලෙම ඒ දේ කරන එකයි හොඳ වෙන්නෙ. පස්සට කල් දාන්න හොඳ නෑ.

ඥානදීප ස්වාමීන් වහන්සේ අවසානයට අසනීප වුනහම මට පණිවිඩයක් එවල තිබ්බා උන් වහන්සේගේ උපස්ථායක හාමුදුරුවො අතේ මේධාවිට එන්න කියන්න කියල උපස්ථාන කරන්න ස්වාමීන් වහන්සේට. මං ඒක ඇත්තටම එච්චර බරපතල විදියට හිතුවෙ නෑ. මං හිතුවා ඒ දවස්වල මම කර කර හිටිය මේ කුටියෙ වැඩේ ඉවරයක් කරල වඩිනවයි කියල. වැඩිය, නැතුව නෙවෙයි, උන් වහන්සේගේ අපවත් වීමට. මට උන් වහන්සේට උපස්ථානයක් කරන්න බැරි වුනා.

අපේ ජීවිතේ පින්වතුනි, අපිට කුසලයක් කරන්න, පිනක් කරන්න ලැබෙන අවස්ථා අනන්තයි සහ අප්රමාණයි. දෛනිකව. සමහර ඇත්තො අපි ගාවට එන්නෙ ඇත්තම කියනව නම් දෙයක්ම බලාපොරොත්තුවෙන් නෙවෙයි. අපේ ජීවිතේට යම්කිසි වටිනාකමක් දීලා, ඒ තියන වටිනාකමෙන් ඒ ඇත්තන්ගෙ හිත සනසවා ගන්න වචනයක් අහන්නයි ඒ ඇත්තො අපි ගාවට එන්නෙ. එක වචනයක් ඇති.

සමහර ඇත්තො අපි ගාවට එන්නේ එයාලට කියන්න තියන දෙයක් කියන්න කෙනෙක් නැති හින්ද. අපි ඒ දේ තේරුම් අරගෙන අහගෙන හිටියා නම් ඒකමත් ඇති, ඒකමයි උත්තරේ. ඒකමයි වෙන්ටත් ඕන.

අපේ ජීවිතේ පින්වතුනි, අපි එක එක දේවල් මාරු කරනවා. අපේ සම්බන්ධතා මාරු කරන්න පුළුවන්, යාළුමිත්රකම් මාරු කරන්න පුළුවන්, ඉන්න තැන් මාරු කරන්න පුළුවන්, රට රටවල් මාරු කරන්න පුළුවන්. මොකද හිතන්නෙ?

ඇතුලෙ තියෙන්නෙ එකම එක දේ නම්, ඒ එකම එක දේ තුල තියෙන්නෙ අතෘප්තිකරභාවය නම්, කොතන ගියත් තෘප්තියක් තියෙයිද? සන්තෝසය කියන එක ලබා ගන්න අපි අපේ හිතට උගන්වන්න ඕන.

අද උදේ එක පුතෙක් ආවා. මං ඇහුවා "මොකද්ද පුතේ මේ දවස්වල කරන්නෙ?" "විභාගෙකට සූදානම් වෙනව හාමුදුරුවනේ"
"විභාගෙ ගැන මොකද හිතන්නෙ?" "stressful හාමුදුරුවනේ"
මං ඇහුව "ඇයි?"
"ඒකෙ එහෙම එකක් තියනවනෙ."
ඊට පස්සෙ ආයෙත් ඇහැවුවා,
"ඔයා දවසකට වචන දහයක් කතා කරනව නම් අම්මත් එක්ක, ඒ කතා කරන ඒවයින් නමයක් හොඳ ඒව කතා කරනව නම්, එකක් නරක වචනයක් හැටියට කතා වෙනව නම්, ආපස්සට මතක් කරල බලද්දි ඔයාගෙ හිත මතක් කරල දෙන්නෙ අර හොඳ වචන ගැනද? නරක වචනය ගැනද?" කියල.
එකපාරටම දුන්නු උත්තරේ ඔය ඇත්තන්ගෙ හිතටත් එන්න ඇති. "නරක වචනයයි හාමුදුරුවනේ"

පින්වතුනි අපේ හිත, ඉපදුන කාලෙ ඉඳල අපි පුරුදු කරල තියෙන්නෙ පරාජිත වූ ස්වභාවයම මෙනෙහි කරන්නයි. වැරදි ස්වභාවයම දකින්නටයි. නොහැකි වූ ස්වභාවයම මෙනෙහි කරන්නටයි. අසමාර්ථ වූ ස්වභාවයම හිතන්නටයි අපි පුරුදු කරල තියෙන්නෙ. ඒ කරල තියන මානසික රටාවේ ඉන්න ඔය ඇත්තොත්, මමත්, මේ ලෝක සත්ත්වයාත්, කවුරුත් හැමදාම හිර වෙනවා 'සන්තෝසය මොකද්ද?' කියන තැනින්.

අපේ ජීවිතේ හැම වෙලාවකම අපිට නිදහස සහ සාමය සලසාගන්න, නිවන සලසාගන්න දෙයක් අපි ගාව තියනවා. හැබැයි අපි හැම වෙලාවකම ඒ දේ ප්රතික්ෂේප කරලා වෙනත් දෙයක් බලාපොරොත්තු වෙනවා. භාවනාවට වාඩි වුනහම අපි කැමතියි එක එක භාවනා ක්රම මාරු කර කර කරන්න. අළුත් අළුත් භාවනා ආචාර්යවරු හොයාගෙන ගිහිල්ලා ඒ ඇත්තන්ගේ භාවනා ක්රම හදාරන්න අපි මනාපයි. හැබැයි කරන්නෙ ටික කාලයයි. ඇයි ඒ?

ඕනම භාවනාවක් තුලින්, ඕනම ක්රියාකාරීත්වයක් තුලින්, අපේ හිතේ වර්ධනයක් සිද්ධ වෙනව. ඒක සාමාන්යයයි. ස්වාභාවිකයි. නමුත් ඒ වර්ධනය තුලින් අවසානයකදී හෝ එක්තරා මට්ටමකදී එනවා ඉවසීම දියුණු කරගන්නා වූ තැනකට. සංවරභාවය දියුණු කරගන්නා වූ තැනකට. මෙනෙහි කරන එක නතර කරන තැනකට. මෙනෙහි කරන එක නතර කරන්න සිද්ධ වෙන තැනකට අපිව පතිත වෙනව. අන්න එතනට අපි කැමති නෑ. හේතුව මොකද්ද?

අපි හිතන සංතෝසය තුල තියෙන්නෙ වෙනමම දෙයක්. මං පිණ්ඩපාතෙ ගන්න ගියෙ ඒ මෑණියන්ගෙ හිතේ තිබ්බ නං තමන් ආහාරයට ගත්ත දේ දෙන එක වැරදියි කියලා, අද වෙනකොට පින්වතුනි ඔය ඇත්තන්ටත් මටත් කතාබහ කරන්න මෙහෙම කතාවක් ඉතුරු වෙන්නෙ නෑ ලෝකයට. නමුත් සංතෝසය හදා ගන්න දේ අපි ළඟ තියනවා කියන දේ අපිට තේරුම් ගන්න පුළුවන් නම්, ඕනෑම වෙලාවක ඒ සතුට බුක්ති විඳින්න, නිවී සැනසීම බුක්ති විඳින්න අපි කාගෙත් නුසුදුසුකමක් නැහැ.

භාවනාවට වාඩි වුනාට පස්සේ අපිට දකින්න පුළුවන්, තේරෙන්න පුළුවන්, පේන්න පුළුවන්, ධර්මයේ භාෂාවෙන් කිවුවොත් නීවරණම තමයි වෙන්න පුළුවන්. කාම සිතුවිලි, ද්වේශ සිතුවිලි, නිදිමත අලසකං, හිතේ විසිරීම් සහ සැක. ඕවගෙන් තොර හිතක් අපිට කොහෙවත් ඇත්තෙ නෑ. හොයා ගන්න අමාරුයි සමාධියෙ ගැඹුරට ගියාට පස්සෙ මිසක.

අර කියන දේවල් දකින අපි රුචි වෙන්නෙ නැහැ, මනාප වෙන්නෙ නැහැ, භාවනාවක් කරගෙන යන්න. ඇයි ඒ?

අපි බලාපොරොත්තු වෙනව ඊට වඩා දෙයක් තියෙන්න ඕන කියල. ඒක හින්ද අළුත් භාවනා ක්රමයක් ඉගෙන ගන්නව. ඒකෙනුත් එනවා ඔය කියන දේ හඳුනාගන්න තැනට. ඊට පස්සෙ ඒ භාවනා ක්රමයටත් පරණ එකට සිද්ධ වෙච්ච සංගෙඩියම තමයි සිද්ධ වෙන්නෙ. මේකත් ඕන වෙන්නෙ නෑ. ඊට පස්සෙ තවත් එකක් කරන්න යනව. ඔහොම ඔහොම ඔහොම ඔහොම ඔහොම ඔහොම අපි එක්තරා එක්තරා මට්ටම්වලින් ඇවිල්ලා හිත හඳුනා ගන්න තැනට එනකං ජීවත් වෙනවා, පුරුදු කරනවා, වඩනවා. එතනින් අතෑරල දානවා. මොකද කියන්නෙ ඕක වෙන්නෙ නැද්ද?

හැබැයි තමන්ට තරහ යන විත්තිය අනුමත කලා නං, තමන්ට රාග සිතුවිලි එන විත්තිය අනුමත කලානං, තමන්ට නිදිමත එන විත්තිය අනුමත කලානං, තමන්ගෙ හිත විසිරෙන විත්තිය අනුමත කලානං, තමන්ගෙ හිතේ සැකය තියන විත්තිය අනුමත කලානං, සංතෝසය එතනමයි. සතුට එතනමයි. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ සතිපට්ඨාන සූත්රයේ අරගෙන බලන්න උදාහරණ ඇති ඕවට.

නිවී සැනසීම කියල කියන්නෙ පින්වතුනී, නීවරණයන්ගෙන් බැහැර වෙච්ච දෙයක් නෙවෙයි, ඒ නීවරණ හඳුනාගත්ත දෙයයි. නිවී සැනසීම කියල කියන්නේ නීවරණයන්ගෙන් බැහැර වෙච්ච දෙයක් නෙවෙයි, ඒ නීවරණයන් හඳුනා ගැනීමයි. එතනයි සැනසීම තියෙන්නෙ. එතනයි සංතෝසය තියෙන්නෙ.

මේකෙ තේරුම පින්වතුනි මේ ලෝකෙ ඉන්න ඔය ඇත්තොත් මමත් කියන අපි හැමෝම එක හා සමානයි. බුක්ති විඳින දේවල් වලින් එක හා

සමානයි. නමුත් අපි සතුටු වෙන්නෙ නැති නම් මේ මොහොත තුල තියන දෙයින් ඒත් අපි සමානයි. ලෝකෙ ගොඩක් ඇත්තො ඒ වගේම තමයි.

අපි ඉගෙන ගන්න ඕන මේ මොහොත තුල අපි බුක්ති විඳින දෙයත් එක්ක සාමයෙන් ඉන්නට. සංතෝස වන්නට. එහෙම නැතුව අපි හොයන සංතෝසය සැපත හොයාගෙන ලෝකෙ වටේ යන්න පුළුවන්. ඒක හරියට අර හොල්මනකට බය වෙලා දුවනවා වගේ වැඩක්.පිටිපස්ස බලනකොට අඳුරක් පේනවා. ආන් හොල්මන මගේ පිටිපස්සෙ තියනවා. ඉතින් දුවනවා. හොල්මනත් එක්කයි අපි දුවන්නෙ. සංතෝසය හොයාගෙන අපි දුවනවා. නමුත් අපි ගාව සංතෝසය තියනවාමයි.

ආශ්වාසය සහ ප්රාශ්වාසය දැනෙන්න ඕන කියන උවමනාකම පැත්තකින් තිබ්බ නං, දැනෙන්නම ඕන කියන උවමනාකම පැත්තකින් තිබ්බ නං, ආශ්වාසයේ කොටහක් දැනෙන එක ප්රාශ්වාසයේ කොටහක් දැනෙන එක, නහයෙ හිරවෙන එක, ඇඟ රිදෙන එක, හිත දුවන එක අපේ කමටහන බවට පත් වෙනවා. එහෙම නං අපි ඒකට සංතෝසයි. එතනින් සැනසෙනව. එතනම නිවී සැනසෙනව. නමුත් අපිට ඒ දේ කරන්න බැහැ. මොකද?

ඒක අත්දැකීමක් වුනාට පස්සේ අපි ඔය අත්දැකීමත් එක්ක අතීතය ගැටගහ ගන්නව. කකුල රිදෙන්න වුනානං හිතන්නෙ කොහොමද? "ඊයෙත් ඕක වුනා. පෙරේදත් ඕක වුනා. ගිය සතියෙත් තිබ්බ මං අහන්නෙ. ඕක වෙන්න ප්රධානම හේතුව අහවල් එක්කෙනා ඇඟේ හැප්පිච්ච එක තමා." ඔන්න ඔහොමයි අපි කල්පනා කරන්නෙ. හා නැද්ද? ඕකයි ඇත්තම කතාව.

හැබැයි එහෙම හිතනකොට අපි අපේ සිතිවිල්ලේ රසය විඳින්න හිත හුරු කරනවා මිසක මේ මොහොත තුල තියන දේ තුල රසය විඳින්න නෙවෙයි හිත පුරුදු කරන්නෙ. මොකද ඒ වේදනාව වින්දනය එනකොට අර වගේ සිතුවිලි අරගෙන අරගෙන අරගෙන ඒ වේදනාව සහ ඒ වේදනාව හෝ ඒ වින්දනය කියන එක දැනගන්ට බැරිවෙන තරමට දාගන්න සිතුවිලිවල බර වැඩි කරගන්නව. අවසානෙට අපිට තේරෙන්නෙ නැහැ, අපිට මතක නැහැ මොකද්ද කරගෙන ගියේ කියල මොකද්ද කලේ කියලා.

'වනේ අන්ධ ගජෝ' වගේ තමා. වල්මත් වෙනවා අපේම සිතුවිලිවල එක්කො අතීතයෙ නැත්නම් අනාගතයෙ. පැහැදිලි වර්තමානය තුල රැඳෙන්ට අපිට බැරි වෙන ප්රධානම හේතුව තමයි අතීතය සහ අනාගතය කියල කියන සිතුවිලිවල හිරවීම. ඔය දෙකෙන් බැහැර වෙන්න පුළුවන්කම තිබුනා නම් සංතෝසය කියන එක, තමන් හොයන දෙය තමන් තුලමයි නේද කියල අපිට තේරෙන්න ගනීවි. ඒක හරිම ලස්සනයි.

මට තව එක කතාවක් මතක් වුනා. මේ වෙනකොට අපේ රටේ තෙල් නෑනෙ. මේක තෙල් කතාවක්. එක්තරා මහත්මයෙක් ඉඳල තියනව පිටරටක. මැදපෙරදිග වගේ. එයාට ලොකු උවමනාවක් තිබිල තියනවා තෙල් නිධියක් හොයා

ගන්න. තෙල් නිධියක අයිතිකාරයෙක් වෙන්න. මෙයා දේශ ගවේශකයො ඔක්කොම ටික මුණගැහිලා, අන්තර්ජාලය පීරලා, හොයල තියනව හොඳ ඉඩමක් හොඳ නගරයක.

තමන්ගෙ ඉඩම, පාරම්පරිකව මෙයාට හම්බ වෙලා තිබ්බ සුවිශාල ඉඩම කුණු කොල්ලෙට විකුණනව. පලක් නෑ නෙ මේකෙ. ඇති වැඩක් නෑනෙ ඒක හින්ද. මොකද එයාට හොයන දේ හම්බ වෙච්ච හින්ද මෙයා මේ ඉඩම විකුණල දානව. විකුණලා එයාගෙ පාරම්පරික ධනයත් අරගෙන එයා බලාපොරොත්තු වෙච්ච ඒ ඉඩම තිබුනු තැනට ගිහිල්ල ඒ ඉඩම මිලදී ගන්නව.

ලෝකයේ තියන සුවිශාලම යන්ත්රෝපකරණ ගෙනැල්ල හාරන්න පටන් ගන්නව. කැණීම් කරන්න පටන් ගන්නව. හොයාගෙන යනව. හම්බ වෙච්ච දේ බිංදුවයි. මොකක්වත් හම්බ වුනේ නෑ.

අර ඉඩම වික්ක හින්ද අඩු ගාණට දුප්පත් මනුස්සයෙක් මේ ඉඩම ගත්තෙ. මහ ලොකු සල්ලියක් තිබුනෙ නෑ. මෙයා මොකද කරන්නෙ වැසිකිළි වලක් කැපුව. මේක ඇත්ත කතාවක්. වැසිකිළි වලක් කපනකොට වතුර වෙනුවට වෙන මොනවදෝ වගයක් එළියට ආව. අද වෙනකොට ලෝකයේ තියන ප්රධානම තෙල් නිධියකින් එකක්ලු ඒ ඉඩමේ තියන තෙල් නිධිය.

හැබැයි මේක අර ඇත්තටම පාරම්පරිකව අයිතියක් තිබ්බ කෙනාට උරුම වුනේ නෑ. ඒකට හේතුව සංතෝසය තමා තුල නෙවෙයි තියෙන්නෙ කියල එයා විශ්වාස කරපු නිසා.

අපේ ජීවිත තුලත් පින්වතුනි, අපි හැමදාම ඔය වගේ තමයි නේද? අපි ගාව ඉන්න අය, අපි ඇසුරු කරන අය, ඒ ඇත්තන්ට පුළු පුළුවන් විදියට ඒ ඇත්තන්ගෙ ජීවිතවල සාර්ථකත්වය ලඟා කරගන්න පුළුවන්. නමුත් අපි සතුටු නැති නම් ඒ ප්රමාණයට. ඒ ඇත්තන්ගෙ අහිංසක හිත්වලට අපි දෙන්නෙ අසාර්ථකත්වයෙ වචනයක්. ඒක දුවා දරුවන්ට වෙන්න පුළුවන්, අපි ආශ්රය කරන අයට වෙන්න පුළුවන්, වැඩිහිටියන්ට වුනත් වෙන්න පුළුවන්.

ඒ ඇත්තන්ගෙ සුළු හෝ ජයග්රහණයක් අපි සලකන්නෙ අවතක්සේරුවෙන් නම් මේක තමයි අපි සමාජය තුල අපි ඉගෙනගෙන තියන මානසික රටාව. අනුමත කරන්න නෙමෙයි විවේචනය කරන්නයි අපි ඉගෙනගෙන තියෙන්නෙ. එවන් වූ හිතක් එක්ක නම් අපි භාවනාවට වාඩි වෙන්නෙ ආශ්වාසය ප් රාශ්වාසය කොහොම පෙනුනත් අපි මනාප නෑ ඒ දේට. අපි මනාප නෑ ඒ දේට.

හේතුව, අපි හොයන සතුට ප්රායෝගිකත්වය තුල නෙවෙයි අපි දකින්න බලන්නෙ, සිතුවිල්ල තුලයි අපි දකින්න බලන්නෙ. ඔන්න ඕකයි වැරැද්ද. කල්පනා කරන්න, මෙනෙහි කරන්න, හීන මවන්න පුරුදු වෙච්ච ලෝකයා ස්වභාව ධර්මය තුලින් කියල දෙන, පෙන්නල දෙන, මතු කරල දෙන, මේ ස්වභාව ධර්මයෙ තියන සත්යයට රුචි වෙන්නෙ නැහැ. මනාප වෙන්නෙ නැහැ.

නිවන කියන එක පින්වතුනි ඔය ඇත්තොත් මමත් අතරමයි තියෙන්නෙ. අපි ජීවත් වෙන මේ මොහොත තුලමයි තියෙන්නෙ. හැබැයි මයෙ පුතේ අපිට මේ මොහොතෙ ජීවත් වෙන්න බැරි එකයි තියන එකම එක ප්රශ්නෙ. නිවන තියනව අපි ගාව නමුත් අපි දන්නෙ නෑ එතන ඉන්නෙ කොහොමද කියල. අපිට මේ මොහොතේ මොහොතක් ඉන්න බැහැ.

ඒ හේතුව මේ මොහොතට ආපු සැනින්ම අපිට ඒ මොහොත ගැන කල්පනා කරන්ට ඕන, මෙනෙහි කරන්ට ඕන, හීන මවන්ට ඕන, සසඳන්ට ඕන, බලන්ට ඕන, විවේචනය කරන්ට ඕන. මේත් එක්ක අපි ගාව තියන සංතෝසය අපෙන් බැහැර වෙලා යනව.

හැබැයි භාවනාව හන්දා තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ ඔය වගේ හිත් තියන ලෝක සත්ත්වයාට උගන්වන්නේ 'යථාලාභ සංතුට්ඨිය' කියන වචනයත් එක්ක ලෝකය වර්ධනය කරන්න නෙවෙයි, ලෝකය කියල කියන අතීතය සහ අනාගතය කියන මේ දෙක වර්ධනය කරන්න නෙවෙයි, සංස්කාරයන් ටික ගොඩ නඟන්න නෙවෙයි, සංස්කාර බැහැර කරන්නයි උගන්වන්නෙ. මේ මොහොත තුල තියන දෙයින් සැනසෙන්නයි උගන්වන්නෙ. බර බැහැර කරන්නයි උගන්වන්නෙ. අතහරින්නයි උගන්වන්නෙ.

අපි අතහරින්නෙ මොකද්ද පින්වතුනි එතකොට? බරයි අතහරින්නෙ. බර කියන එක බුදු හාමුදුරුවො දේශනා කරන්නෙ 'භාර' සූත්රයෙදි රූප, වේදනා, සංඥා, සංස්කාර, විඥ්ඥාණ කියලයි.

අර පරණ උදාහරණෙටම ගියොත් එහෙම වේදනාවක් දකිනකොට ඒ වේදනාවට අපි ඈඳ ගන්න රූප ගොඩක් තියනව නේද? "ඊයෙත් ඔය වගේමයි ඔතනමයි රිදුනෙ." ඒකටම ඈද ගන්න වේදනා ගොඩකුත් තියනව නේද? "ඊයෙත් ඕක ඔය විදියටමයි දැනුනෙ." සංඥා ගොඩකුත් තියනව. සංස්කාර ගොඩකුත් තියනව.

"ඕක වෙන්නේ මීට අවුරුදු ගාණක ඉදල. අහවල් කෙනා තමයි මේකෙ අයිතිකාරය. එයා අහවල් වැඩේ කරාට පස්සෙ තමයි මේ වේදනාව තියෙන්නෙ." එහෙම නැත්නම්, "අහවල් කෙනා මේ වේදනාවෙන් ඉන්නකොට අසවල් කෙනා මට මෙහෙම හිනා වුනා." ඕවත් අපේ හිතේ මතකයේ තියනවා.

එක ක්ෂණයක් තුලදි මේ ඔක්කෝම ටික එනව. අපේ විඥ්ඥාණය තුල පතිත වෙනව. එතකොට බර වුනේ පින්වතුනි මේ මොහොත තුල දැන් ගත්ත වේදනාවෙද? අර රූප වේදනා සංඥා සංකාර විඥ්ඥාණ පහේද? මොකේද වැඩියෙන් බර තිබ්බෙ?

අපි බරයි එකතු කරන්නෙ සංසාරයක් හැටියට. බරෙන් නිදහස් වෙලා ඒ නිවී සැනසුම සෞම්ය දේ ඉගෙන ගන්න එකයි හදාරන එකයි බුදුරජාණන් වහන්සේ සතිපට්ඨානය ඔස්සේ අපිට කියල දෙන්නෙ බරෙන් නිදහස් වෙන්ටයි. බැහැර කිරීමෙන් සැනසීමක් ලබා ගන්නටයි අපිට උගන්වන්නෙ. බැහැර කරන්න තියෙන්නෙ වෙන මොකක්වත්ම නෙමෙයි, පංචඋපාදානස්කන්ධයමයි.

අවසානයේදී අපිට හම්බ වෙයි වර්තමාන මොහොත තුලත් රූපයක් තියනව, වේදනාවක් තියනව, සංඥාවක් තියනව, සංස්කාරයකුත් තියනව සහ විඥ්ඥාණයකුත් තියනව නමුත් උපාදානයක් නෑ කියල. එච්චරයි.

මේ මොහොත තුල තියෙන්නෙ මොකද්ද? ඔව් ඒ දේ තියනවා. මේ මොහොත තුල නැත්තෙ මොකද්ද? ඔව් ඒ දේ නෑ. එච්චරම තමයි.

ඒ අනුසාරයෙන් අපිට හිතන්න පුළුවන්කම තියනව නම් අපේ සතුට අපි ගාවමයි. නමුත් වර්තමාන මොහොතට අපි අපේ සිතුවිල්ල, අපි අපේ මෙනෙහි කිරීම, විවේචනය, සංස්කෘතිය ආදී දේවල් එකතු කරගන්න පටලැවුනොත් එහෙම, පුරුදු වුනොත් එහෙම, වර්තමාන මොහොත තුල ලබාගන්න පුළුවන් සැනසීමෙන් අපිව බැහැර වෙනව. නිවනෙන් අපිව බැහැර වෙනව.

හිතන්න එපා නිවීම සැනසීම කියන එක එකපාරට ගිහිල්ල වැටුනට පස්සෙ හරියට අර හිර කූඩුවකට වැටුනම වගේ ආපහු එළියට එන්නෙ නැති එකක් කියල. එහෙම නෑ. අරගෙන බලන්න ඕන සල්ලේඛ සූත්රය. අපේ ජීවිතේ අපි නිවීම සැනසීම කියන එක පින්වතුනි, එක එක කාරණා වලින් ඇති කරගන්නෙ කොහොමද කියන එක ඉගෙන ගෙන ඇති. නමුත් තවත් කාරණාවලින් අපි අන්ත විදියට දුක් වෙනව වෙන්නත් පුළුවන්.

ඉගෙන ගන්න තියන ක්රමය තුල තියෙන්නෙ දුක ඇති කරගන්නෙ මොකද්ද කියන එක හඳුනාගෙන එයින් නිදහස් වෙන දේ කොහොමද කියන එක තේරුම් අරගෙන ඒ අනුව කටයුතු කරන එකයි. අපේ ජීවිතේ අපි වැඩිමනත් කාලයක් පුරුදු කරල තියෙන අර දුකම මෙනෙහි කරන එක, සැපත අතහරින එක.

යහපත සිද්ධ වුනු ආකාරය මෙනෙහි කරන්නෙ නැතුව සිද්ධ වුනු අයහපතම මෙනෙහි කරන ඒ සිත අපි චුට්ට චුට්ට වෙනස් කරගන්න ඕන. හිතට කියල දෙන්න පටන් ගන්න ඕන යහපත් වූ ස්වභාවයන් තියන

කාරණා නැවත නැවත මෙනෙහි කරන්න පටන් ගන්න. අයහපත් වූ ස්වභාවයන් ගැන කතාබහ කරන එක, මෙනෙහි කරන එක, ඒ අනුසාරයෙන් වැඩකටයුතු කරන එක, ඒක හුරු කරන එක, පුළුවක් තරම් අපේ ජීවිතෙන් ඈත් කරන්න ඕන. අයින් කරන්න ඕන. නතර කරල දාන්න ඕන. අන්න එතකොටයි අපි සැනසීමකට ලක් වෙන්නෙ. සැනසුනු ඇත්තෝ බවට පරිවර්තනය වෙන්නෙ.

මෙවන් වූ ගමනකුයි අපිට පින්වතුනි බුදුරජාණන් වහන්සේ යන්ට කියල කියල දෙන්නෙ. බර බහා තැබුවාට පස්සේ ඒ සැනසීම අපිට බුක්ති විඳින්න පුළුවන්කම තියේවි. ඉතින් එවන් වූ ගමනක් යන්නටයි අපි මේ කියන සතිපට්ඨානය පුරුදු කරන්නෙ.

ඒ අනුසාරයෙන් බලනකොට ධර්මයට භාෂාවක් නැහැ. වෙලාවක් නැහැ. හැඩයක් නැහැ. පාටක් නැහැ.

සැනසීමට හැඩයක් නැහැ පාටක් නැහැ භාෂාවක් නැහැ වෙලාවක් නැහැ.

ඒක අපි යම්කිසි විදියකට බුක්ති විදින උතුම් වූ දෙයක්. මේ මොහොත තුලදී බුක්ති විඳින උතුම් වූ දෙයක්. අපි කල්පනා කරානං, උත්සාහවන්ත වුනානං, තේරුම් ගත්තා නම්, මොන විදියට කටයුතු කරන එක හොඳද, කතාබහ කරන එක හොඳද, හිතන එක හොඳද, අදහස් දරණ එක හොඳද, වැඩ කටයුතු කරක එක හොඳද ජීවිතේ පවත්වන එක හොඳද, කියල ඉගෙන ගත්තා නම්, තේරුම් ගත්තා නම්, ඒ සැනසීම අපි ගාවත් තියේවි. අපෙන් අනික් ඇත්තන්ටත් ගලාගෙන යාවි.

මේ ලෝකයට යහපතක් සිද්ධ කලානම් පින්වතුනි වචනයකින් හෝ, ඒක මේ ලෝක ධාතුව තුල ඉතුරු වේවි. හරියට බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ලෝකයට කියල දුන්නු බණ පදයක් වගේ. ඒක ලෝක සත්ත්වයාවත් අපිවත් නිවී සනසවන්න හේතු වාසනා වේවි. ඒ සැනසීම ඇති කරනවා කියන එක වෙන කෙනෙක් අපිට කරන්න පුළුවන් දෙයක් නෙවෙයි. වෙන කෙනෙකුගෙන් අපිට බලාපොරොත්තු වෙන්න පුළුවන් දෙයක්වත් නෙවෙයි.

ඒක අපි ගාව තියන වචනයකින් එළියට යන්න ඕන දෙයක්. අපි ගාව තියන සිතුවිල්ලෙන් එළියට යන්න ඕන දෙයක්. අපි කරන ක්රියාවලියෙන් එළියට යන්න ඕන දෙයක්. ඒක හන්දයි මම මේකට කියන්නෙ 'සතුට අපි තුලින්මයි' කියල. මේක තමයි අපේ නිවීමේ කලාව.

ඉතින් මම බොහොම සංතෝස වෙනවා අද දවසේදී 'භාර සූත්රය' ආශ්රයෙන් තමයි ඔය කියන කාරණා ටික ඔය ඇත්තන්ට කියන්න කල්පනා කලේ. ඉතින් මේ කියපු කාරණාවලින් ඔය ඇත්තන්ගෙ ජීවිතය තුලත්, තමන්ගේ

ජීවිතයේ තියන දුක් කරදරවලින් නිදහස් වෙන්න යම්කිසි අස්වැසිල්ලක් වූවා නම් සාදු සාදු එය එසේම වේවා! සියළු දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!
පූජනීය පදියතලාවේ මේධාවි හිමි